

《不可慢待的孤独》

图书基本信息

书名：《不可慢待的孤独》

13位ISBN编号：9787807680954

出版时间：2015-6

作者：宋涵

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《不可慢待的孤独》

内容概要

《不可慢待的孤独》

作者简介

宋涵：

毕业于武汉大学新闻系，财新网、网易女人和无时尚中文网等新媒体特邀专栏作家；

一个研究爱的、清醒又浓情的人；

关注中国女性的生活状态，提倡让女人更自由、独立、幸福的女性主义者；

作品：《只有时间不会撒谎》

宋涵微信公众号：songhanwonder

宋涵微博：<http://weibo.com/songhanwonder>

书籍目录

PART 1 爱，当然是有条件的

- 当“好女孩”第一次面对性 3
- 女性私人经历的意义 7
- “爱情”是对女人的一种奴役 14
- 磊落爱过已是胜利 20
- 婚后成为“死鱼眼珠”的女人 24
- 不如给男人三个月产假 29
- 生育不会让一个人自动变好 33
- 离婚对孩子的影响究竟有多大 37
- 女儿与母亲的五场战争 47
- 听妈妈的话，只会更受伤 53
- 如何接纳不完美的父母 61
- 循环 68

爱，当然是有条件的 73

PART 2 星期天，和自己的心交谈

- 对自己落井下石的人 83
- 谁是你最大的催眠师 90
- 人人都懂弗洛伊德 96
- 理直气壮地爱钱 110
- 脱下那件隐身斗篷 115
- 我们还是活得太糙了 120
- 实用的理想主义 127
- 你比你坚强，她更需要我 132
- 你因为什么而爱我 137
- 爱情幻灭之时，生命开阔之日 142
- 不要廉价的忠诚 157
- 猫的七种哲学 162
- 自由地哭泣，让灵魂赤裸一下 168
- 我们的征途是星辰与内心 173

PART 3 我想给你写一封信

- 回答一个“希望明天不再醒来”的姑娘 181
- 梦想太远，不想工作 189
- 被未婚妻“绑架”的男人 197
- 怎能把自己交给一把尺子 205
- 触不到的恋人也会变 211
- 短答七则 217

《不可慢待的孤独》

精彩短评

《不可慢待的孤独》

精彩书评

1、今天在微信上看了宋涵的这本书里的一篇文章，叫《如何接纳不完美的父母》，也看了很多读者的评论，本来早上被妈妈打电话怼了一顿很不开心，一下就释怀了，感触颇多，不吐不快。父母和我们对彼此的期待都太天真太甜美，我们期望父母有很多的爱和能力，时刻关注我们的需求，跟得上我们的思维，而父母希望我们朝气蓬勃，向前征服，同时又依恋他们。我想我们双方都应该明白，我们和父母，本来就是偶然相遇的个体，无论这样的缘分是多么的深重悠长，我们有必须懂得为自己的命运负责。把其他小伙伴的评论也发出来给你们看下啦~嘻嘻~都给爸爸妈妈打个电话聊聊天吧张维福用发展的眼光看待问题，与父母不和是个人意识觉醒的结果，我们不能回到过去更改事实，而应该转换思想与行动，重新找到生活的平衡。我相信我能做到。卢大雄的雄两代人的相处之道是互不评判，毕竟两代之间社会环境、生活教育经历、价值观差别太大了。两代之间能相互理解是福气。屁味香烟想做独立的个体，那就要为之付出很多代价，可能是外界给予的压力。然而，你的心里足够强大，但是，父母可能会因为外界的眼光和评论受到伤害。罗某Ting父母与儿女就是一场偶然的相遇，相信绝大部分父母都是尽自己所能给儿女最好的。请记住，过得不好并不要埋怨父母，尤其在你独立成人后，生活应该靠你自己改变。小祥深夜看到这篇文章，对我很有触动！父母的某些行为，太令自己无法接受，感到很失望！可是他们又是我的父母，我无法脱离他们。因此，总是想以自己的意愿去干涉父母的行为。后来发现，某些行为站在他们的角度看并没有那么不对，甚至是一种防护，于人于己也没什么危害，只是到自己这里看不惯。生活本就要迁就，睁一只眼，闭一只眼有时候也是一种智慧。尤其是意识到我们每个人都是一个独立的个体，与父母也不过是偶然相撞，接纳并非认同，包容也是理解。蜗牛与蝓蝓27岁，当发现父母的“不完美”时开始变的暴躁、无力，不断的说服爸妈，可无济于事。收藏了此文，静心思考，开始试着接受不完美的父母，并开始努力修正自己遗传到的自己也不喜欢的部分，开始在自己的路上省身、反思、前进。小盆栽有种豁然开朗的感觉。确实，我们的相逢是一场偶然，把自己的失败归因于父母也确实是一种逃避。越是在乎的人，越是不能无视他们带来的伤害，有的时候即使事情过去，重提又是另一种伤心。不奢求和他们做朋友，只是要规避父母对自己的影响，自己的人生自己选择。阡陌老早就感觉，血缘关系就是一个偶然的相遇。谁也不欠谁的，谁也没有必然的施与，谁也不是谁的责任。淡然处之，才不会迷茫。verwirrrrrrr想到了那句“长大后我就成了你”我的备注你改了么 我的家境不好，一直靠自己奋斗，父母虽然没有挣到足够的钱，但是一直尽力弥补我的缺失。我很感谢他们，当然我也有过抱怨。但是抱怨终归抱怨，父母和生活还是让我感到幸福。他们总是很贴心，让我感觉到有真正爱我的人。他们工作不忙，所以有时间听我的吐槽，带我到全国各个地方旅游享受我们一家三口的生活，为我的大学和今后的人生给出参考意见。虽然我的父母工作不好，但是他们受到过良好的教育。虽然我的父母外貌不出众，但是他们拥有世界上最美丽的心灵。虽然我的父母在别人看来或许不完美，但是他们是我最完美的父母。

2、刚开始的时候看看其他读者的评价，都说不错，就找来读了。文章篇幅不长，几个小时就读完了，文中的观点可以说是平实吧，对观点的阐述简短，不够深刻与缜密，没有什么新意，都是老生常谈。读完没有眼前一亮的感觉，反而就像吃大白菜一样——平淡。标题也不能很好表达文章的主题，反正没有其他评价那么经典和优秀。

3、最开始看到封面的时候，并没有太多的期待，以为像现在市面上到处都是的心灵鸡汤书一样，说着一些大家都知道的不痛不痒的话，大家看一看笑一笑就过去了，并不能真正得到什么改变。但是我随手翻开，看到的第一篇就是《如何接纳不完美的父母》，就被深深的吸引住了。“我们无法选择父母，也无法选择子女，却又偏偏对他们抱有最天真最甜美的期待。我们期望父母有很多的爱和很多的能力，能时刻关注我们的需求，做我们最好的朋友，跟得上我们的思维，像别人的父母那样总把子女放在第一位；我们期望子女聪明好看，朝气蓬勃，带着新生的力量，同时又依恋我们，既让我们感受到生命之轮向前征服的欣喜，又能窥见余生里老有所依的温暖。”真的是这样，我们每一个人在成长的路上都或早或晚的偷偷埋怨过自己的父母，因为他们达不到自己的期望。宋涵的文字洗练细腻又直指人心。从来没想到，一本标签为心理通俗读物的书会把我深深吸引住，用了一个下午的时光读完，深深的感慨，生活需要揭穿，有太多的事情我们知道却不愿意承认，有太多的话我们隐隐觉得却只能埋在心里、但是，宋涵却给我们打开了一扇新的世界的大门。《不可慢待的孤独》聚焦谈论女性成长、亲子关系和两性情感各类人生的现实问题，让人难以释卷，发人省醒。

4、凑单买的。烂得看不下去。只好来边看边写吐槽。通篇全是鸡汤，还是专栏类鸡汤……讲来讲去

《不可慢待的孤独》

又全是陈词滥调，除外就是作者各种主观观点，读了四分之一实在读不动了，十来分钟翻完。书名简直高大上，结果进去第一章第一节是教女孩子第一次记得戴套……后半部分某节名称学银英继续高大上，“我们的征途是星辰与内心”（真的高大上吗……），于是我又细看了一发，结果通篇讲星座……首句援引伍迪艾伦（特么这是谁？我以为是鲍勃迪伦还是约翰列侬完全分不清楚啊……）某句，大概意思是嘲讽信星座的是傻蛋，然后作者表示我不同意，星座还是有道理的，完整的星座学还包括上升星座月亮星座和金星星座呢……看到最后回读者信，发现都是女性读者，原来是女性向书籍……最后，这书豆瓣有8分……妈蛋难道豆瓣这么多生活苦恼性生活不和谐的妹子吗？有的话请联系我。

5、某次闲谈中，一名男性友人谈及他一位“可怜”的朋友，他的朋友与妻子近期因二胎，时常发生争吵。这位“可怜”的朋友年龄不大，却已是一位可爱小女孩的父亲。因这位朋友是家中独子，父母希望有一男孙可以传承香火，便要求他们夫妻俩生二胎，父母话里话外都是要他们为家里添男丁，各种无处宣泄的压力，导致夫妻经常吵架，即使妻子正在孕期，也无法避免。听至此处，我忍不住插问：“那你朋友是什么想法？”“自然他也想要一个儿子啊！他告诉我们，如果他老婆二胎再生女孩，他会当场晕在那。”这样的对话难免令人唏嘘，做为女孩我确实受过老一辈人“重男轻女”思想不少伤害，由此对“重男轻女”这样迂腐的思想深恶痛绝。男人总会站在男人角度考虑问题，女人亦然。所以请不要苛求我以下的言论客观不偏颇。《不可慢待的孤独》里“爱的条件，是首先懂得爱自己，是首先从工具化的大机器中将自己救赎出来的智慧和勇气”和“对得起自己和对方，保护彼此免于受社会奴役的苦难，就无愧于爱这一称呼了”这两句话深得我心，这位友人的朋友将自己定位成传宗接代的工具，并强行要求妻子与其一样，沦为生育的工具。其经历虽并非无可怜之处，但我看到更多的是人性的自私与盲从。而他的妻子做为被动承受这个家庭附加给她的压力和信念，不可谓不可怜。她既要忍受生育前的各种不适，又要面对丈夫家庭内部的矛盾与压力。而她的丈夫不仅未曾想过救她脱离奴役，甚至与那狭隘的“香火传承”观念来一同奴役她。我不知道这对年轻的夫妻间是否有爱，但此时我所看到只是两台冰冷的工具。就如同《爱，当然是有条件的》里外婆的远房亲戚与作者的女同学，他们的爱从未全然，我们亦无法做到全然，所有的爱都标注上条件，这条件是我们跳不出的泥潭，但画地为牢的相互为难却一直都是我们甘愿承受的。

6、文/吕香藤或许我们每个人都曾有过的经历：经常会在凌晨两三点早上突然醒来，然后是一阵巨大的无助感袭来，漫无边际的黑夜将我们包裹，透过黑夜看到的是毫无希望的明天。有人会自我救赎，而有人会向他人求救。曾经有一段时间，宋涵也常常会在凌晨三四点从噩梦中醒来，感觉自己漂浮在另一个没有边际的星球上。于是，她给自己放了一个长长的假期，也便有了这本讨论女性成长、亲子关系、两性情感的《不可慢待的孤独》。随着社会的进步，女性的地位在逐渐提高，但不可否认的是，也有一些城市女性总是作为男性的附属品而存在，甚至是当家庭需要的时候，离开职场回归家庭的总是女性。虽然我们一直在倡导男女平等，但是一个社会号召什么，往往意味着这个社会缺少什么。当然，我们不能把这种现象都归咎于男性和社会的过错，身为女性，自身平等意识的觉醒也是非常必要的。在《不如给男人三个月产假》一文中，作者从整个社会的角度出发，强调了男女平等需要制度的保障，以及父亲在孩子的成长中依然扮演着重要角色，这种重要性是母亲无法代替的。毕竟现实就是如果女性有产假，那么公司在就要在这几个月里承担损失，以至于在招聘员工的时候，更倾向于选择男性员工。如果男性也有产假，那么相对来说更容易在职场中实现男女平等。也有一些女性，在面对毫无感情的婚姻或者丈夫的背叛而选择为了孩子将就的生活。在她们的观念里，生命不是为自己而活的。少年时为了父母的期望的而活，青年时为了丈夫的事业而放弃自己的理想，中年有了孩子，生活的核心就围绕着孩子而转，甚至当自己的孩子有了孩子以后，她们也会干预子女的生活，认为女性就应该在家相夫教子，温良贤淑。对于这样的事例，宋涵专门写了《女儿与母亲的五场战争》、《听妈妈的话，只会更受伤》、《如何接纳不完美的父母》等文章。她说：“一个成熟的人，懂得制止情感伤害的扩大化，懂得即使我不认同你，也不会如此行动的理智，从亲情的天然黏合中剥离出来。”而对于婚姻，作者认为“貌合神离的婚姻，虚伪空洞的感情，只会让孩子看到对生活的将就敷衍，体会到情感上的无奈与无力，养成逃避真正问题的习惯”。因此，那些打着“为了孩子好”的旗号的女性请放下自己心中的善良与软弱，为自己真正的活一次吧。这个社会所需要的平等，正是从每个人内心深处散发出来的平等意识。

7、作者所举的例子，让我或多或少的明白，这些年来为什么我这么努力的想要获得父母的认可，为什么在完成父母期许的时候，内心依然谦卑不自信。作为农村出来的女孩子，我花了20年，才坐在这里和你喝杯咖啡，即使我能做到如此，内心却依然因为现实的残酷，而被伤的血肉模糊。过去的二十年

《不可慢待的孤独》

，我看到许许多多因贫困而酿成的悲剧，读高中时我渴望逃离，所以一直以来比别人拼命，比别人能吃苦，不抱怨什么，因为我觉得努力就会有收获。当我大学毕业步入社会后，我觉得这个世界并不如我想像的那样公平，我觉得花个两百多买一件衣服是一种奢侈，可在别人看来却不过是没有特色的一次性可以买一打的商场大处理。相同的年龄，人家轻松的古筝十级，有很漂亮的礼服，受人欢迎，随口吐出的牌子都是我没听过的，而我要自食其力还大学时欠下几万块的助学贷款，我什么都没有，除了书读的好，而现在在社会上这怎么算的上一个优点呢，内心是极度的自卑。我只是感觉大学四年的努力让我有了现在的位置，能清晰的感受这种因为贫困所带来的差距，这种差距让我痛苦，也让我清醒。一个人在外东奔西走，在外漂泊，累了就休息，饿了就去吃东西，感觉痛苦了就蒙着被子大哭一场，闲下来的时间用来读书，照着一星期一本的速度读书，觉得烦闷的时候就买一张火车票，随着火车南来北往，会每天锻炼身体，跑步、健身操、乒乓球或者刚学会的游泳，晚上就在沪江上上节英语课，周末就买些食材学一道新菜，自己做，自己品尝，拍张图发到朋友圈，得些奖励心里也美滋滋的，也会去周围的艺术馆看看画展，发的工资做着预算，把要还的钱存到相应的卡里，自己留下生活费，剩下的钱往定期储蓄，自我提升、旅行的账户里各打一点，不在乎钱多钱少，贵在坚持，会看养生的书，。父母施加于我的信念，已经影响了我整整二十多年，现在不想按照他们的意愿活着，因为那是沿着他们的意愿之路，我过不了我想要的生活。在孤独的日子里，最好的事情就是锻炼身体，读书，行走，观察，思考，对生活保持好奇心，不放弃对生活的热情。

8、一口气看完了《不可慢待的孤独》，庆幸自己没有因为烂大街鸡汤式的题目和封面错过这本好书。说它是好书，因为我太久没有看到，能如此清醒认知女性的书，所以我看完后第一时间送给了自己的一个好友，并迫不及待地又买了一本自己收藏。一：生命不能承受之轻——碰撞与偶然熟悉昆德拉的人，都不会对这个主题陌生，他笔下的人，都在积极地寻求生命之轻的突破，却又默默沉沦于边缘地带。这就是小说与短文的区别，小说总是以悲剧和极端的个体吸引着生命张力逐渐淡漠在寻常生活中的人。然而我为什么在《不可慢待的孤独》这本书中依旧被这个主题吸引，因为它为我打开了另一个视角：两个生命个体的碰撞，并不仅限在男女关系之中，也存在于血缘关系。尽管我热衷于感叹生命的无常与魅力，却从来没有尝试去想过，我与父母，与未来自己的子女，也是一次偶然的碰撞。相对于血缘的压力与禁锢，我们更应热衷于彼此的尊重与独立，因为“血缘”，与男女关系一样，是一种缘分，而不是绑带。几乎大部分的女性都会急于承认，相对于家人，跟男性的关系更难处理，究其原因，很多时候是因为“忠诚”问题，因为血缘关系，不会让你有以后会“被离开”“被抛弃”的恐惧。但其实这种血缘关系带来的安全感，并无十分的道理，而附着在这之上的压力与剥削更让人心惊。血缘并不会理所当然的带来爱，也不会永远无条件给你安身之地。但若我们真的将这种关系看做爱情般的缘分，并足够尊重个体，就会发现，你与家人的生命，都将更加开阔。我反思自己为什么从来没有将偶然往家庭方面去想，因为我终究是一个容易受思维绑架又懒于开拓的俗人。二：女权意识不必剑拔弩张女权似乎是个让人看着容易反感的词，然而在这点上，如果男性反感，我还能稍微理解一下的话，女性为什么反感，我就想不通。在文学中，有一个群体被称为“女性作家”，当初有一个非常知名又享有盛誉的中国女作家，禁止别人将自己标为“女性作家”，因为觉得是一种羞辱，我因此不太看她的书，因为我觉得在她心里，就把“女性”这个身份，当做了一种羞辱。为什么很多女生会讨厌女权，可能因为一旦强调“女权”，你就丧失了女人味，丧失了“乖女孩”的标准，直言之，就是跟男人一样。这实在是个可笑而愚蠢的想法，这个想法洗脑了很多人，让她们愿意舍弃自己的权益，为了获得社会普遍强势价值的一个赞赏，因为她们不加思考，直接把女性的坚强独立，当做了僵硬。仿佛一个强调女权的人，不会做出一个精致的蛋糕，不会在心爱的男人怀里撒娇，不会在夜晚来临时给自己敷上一片面膜。而为什么中国社会的大部分人会有这样的印象，因为在我们的意识中，女权总是剑拔弩张。纵观中国几千年的历史，若我们赞叹起争取社会价值的女性，容易举例的，总是花木兰、武则天，这样的例子，总容易给我带来一个奇怪的印象，就是争取女权是为了统治别人，至少要战胜男人。而让我们忽略了，争取女权，其实是为了个体生命更有尊严的生活。我喜欢这本书中侃侃而谈的轻松文风，理智敏感，又不极端，女权意识本该这样，不是为了对抗别人，而是成全自己。三：金钱让你更加自由我会重视这样的“陈词滥调”，是因为在步入社会的这一年半里，真的有很多女生在说，男生赚钱多比较重要，女生只要过得去就行。我不断地接近社会，就不断认知到这种想法的可怕性。你看，如果真的这么主动地就把生活和家庭的主动权让给了男人，又何必抱怨去承受怕被抛弃的痛苦。我始终觉得，男性在拼命赚钱这一点上，的确更加高尚，这是男性为女人所诟病的荷尔蒙带来的一个优点。这时我们再来讲，中国女性为什么把婚姻看得那么大，身边的朋友家人，都催命般

《不可慢待的孤独》

地督促结婚，并仿佛一个女生找到一个好的男人，就一辈子可以没有更多的要求了，书中一个观点讲得很好，他们不过是担心你，除了婚姻之外一无所有。而中国的父母，并不太擅于将关心转化为爱，因为，爱一个人，应该告诉他除了婚姻之外，你可以拥有什么，你的价值不需要第二个人来帮助实现。婚姻比天大，是因为很多女性认为，婚姻给自己提供了安全感，舒适区，可悲的是，有这样观念的女性，往往婚姻都不太舒适，而一旦婚姻陷入危机，就会觉得世界末日来临，发现，几十年的生活，依旧没有让自己学会如何独立地生活。好吧，一个对婚姻还没什么了解的人说这些是有点大言不惭，感悟感悟……四：你本就可以更好的生活如果说作为一次交流，这本书有什么弱点的话，就在于它不断强调独立自主，却有意无意避开了这中间的无数困难。它说，不要在乎社会强势舆论，然而社会强势舆论，本来就比这六个可以在word中随意删除的字可怕很多。但我总相信，理智而聪明的人，总会找到属于自己的生存之道，而所谓的舆论，本来就不会一层不变。我只祝愿自己，和很多本来就可以拥有美好生活，独立人格的女性，可以承受千锤百炼，依旧有一颗清醒明朗的心，可以自己掌控自己的人生，金刚不坏。

9、突然喜欢一个作者，其实很简单，不需要了解她之前的经历，亦不需要明白她究竟是怎样的为人。只是翻开书，看了文字，便觉得亲近，觉得喜欢。文字是能够自己发声的。若没有翻开《不可慢待的孤独》，至今我仍旧不会知道有个作者叫宋涵。她说，“生而为人，不是选择了孤独，而是被孤独选中。”我的心被刺痛了一下，出神数分钟后，我觉得我喜欢上了这个作者。她对孤独的认识，竟让我满心欢喜了起来。“有一些孤独的时刻，像开天辟地过后荒蛮中的野火，寂寥、苍老又滚烫”；“我给了自己一个长长的假期，走了一些地方，却依然在人群中感到孤独”；“在这样一个‘A面是否定、B面是迷茫’的刀锋之上，灵魂整日不可安生，却又骑虎难下，无法放弃执拗的追问”；“孤独，并不是吞噬生命的黑暗，而是灼烤着生命的火，它是一种提醒，提醒着生命本应是：独立的，原创的，值得对待的”。我想，她是深刻的孤独过，并懂得孤独的人。自序很短，却读了很多遍。整本书翻完后，我又看了一次自序。比起后面的“理性”分析，我更喜欢她感性的感受。类似于“爱情只是一个热爱生命的人生里分出的一个分支。求知、见识、创造、勇气、审美……这些都与爱情具备同样的重要性，而恰恰是这些爱情之外的热情，能够赋予爱情源源不断的信心和活力”，这些话，这些让人习得智慧的话语。让我少了那份动情的触动。突然有点期待，作者会不会出一本“感性”的书。不同于“爱，当然是有条件的”，“星期天，和自己的心交谈”和“我想给你写一封信”包含的那33篇文章的类型。这个研究爱的、清醒又浓情的姑娘。我想看她的“浓情”，胜过“清醒”。 PS：书评均为原创，未经本人授权，禁止转载！

10、被这本书吸引是因为它的名字——不可慢待的孤独。蒋勋说孤独没有什么不好，使孤独变得不好，是因为你害怕孤独，我一直这么对自己说，可是没有人告诉我要怎么与孤独相处，也不敢跟人聊起这个话题，因为他们会说我矫情、想太多之类的话，直到遇到这本书，遇到宋涵，第一次听说便喜欢上的作者。看完之后只想说真是相见恨晚，那些被看做离经叛道的想法就被她这么理直气壮地说出来，那么自信，那么坚定，肯定了我的想法，也让我的想法更清楚更坚定，好像你在黑暗里摸索良久，不知道前路在何方的时候，突然有人送过来一个火把，让你看清前路，带你往前走。这本书并不是简单的鸡汤，作者是有自己的思考和独特的视角的，她也没有停止过思考，我想经历过孤独，有过自己思考的人更能体会到其实的深刻。而最触动我的是作者对女权主义的认识和做法，我一直不知道原来我的一些想法是带有女权主义的，我很庆幸在我误解女权主义之前对它有了更深层的理解，我曾经是个不婚主义者，现在想想觉得那时候真心太天真太幼稚，而现在我变得成熟了，对婚姻、爱情的认知又更新了。邂逅一本好书，可以让你的人生变得更美好。

11、在这个世界上，不是每个国家每个时代每个家庭的年轻人，都有权利去追求自己所喜欢的未来，所以，如果你侥幸可以请千万不要错过。这是吴晓波说的。我曾以为你是我要的美好事物，所以追求，但现在，我发现不是，你不是。奥修说，有独处的能力，才有爱的能力，才有能力去分享，去走入另一个人的内心最深处。而不会出现急着占有对方，不会变成依赖对方，不会将对方限制成一个静物，也不会着魔似的需要对方，因为知道即使对方离开了，自己还是可以一样快乐。所以曾经我是过分依赖你了吧，大概没有独处的能力，所以，一想到你就会快乐，你忽略我，就要失意，若即若离，忽冷忽热，不生不死，无比纠结。我以为你是美好事物，所以迫切地想要靠近。然后在你给的一点快乐之中，急剧地消耗掉自己大量能量。我曾经对朋友说，我在漫无止境的等待里，等待你。她说，等待亦不可怕，更可怕的是，在不断的消耗，却不知何时是尽头。 读完了吴晓波的《把生命浪费在美好的事物上》。他说所有的青春都是在为中年做准备。他很睿智，很通透，甚至有些深沉。

《不可慢待的孤独》

我喜欢他的文笔，我现在并不能写些时事，有关职业，有关生存的东西。这个年龄就让我写一些浪漫的，稚嫩的，青涩的，甚至有些可笑的薄荷味的文章吧。这样美好的青春，不会再有了。这样的我，不会再有了。有时候我会处理不了这些情绪，然后找一个人倾诉出来。他听我讲，可是状况好像没有变好，事情没有得到解决，心情也更糟。现在才明白倒不如跟自己对话，就像刘若英所说，找一个方式把悲伤消化，或者找个地方将它静静埋葬，然后一个人重新开始面对下一秒的生活。也明白爱情只是一个热爱生命的人生里的一个分支，求知，见识，创造，勇气，审美.....这些都与爱情具有同样的重要性。而恰恰是这些爱情之外的热情，能够赋予爱情源源不断的信心和活力。爱，是心智清明的产物。如果心智蒙昧。所谓的爱，就只是混乱血腥的修罗场。你和我都不够成熟。没有能力做到心智清明。不知道你如何？但是我深陷于其中，曾有一段时间无法自拔。那段时间冒出了很多的负面情绪，对你对自己，对感情。我甚至开始嘲笑自己，讽刺自己。带有负能量的一段时间吧。现在更偏向于积极地理解自己，安慰自己，鼓励自己。先学会自爱，再给予他爱。始终相信，当一个人在无论如何的情况下，能够突破恐惧和绝望去珍惜自己时，残酷的世界也会呈现出温柔的一面。而正面情感总比负面情感更有力量。简单的暗示也会给予巨大的积极力量。比如什么呢，比如你是喜欢我的。（笑）有了微博空间微信QQ，所以这一代的人们越来越害怕孤独了。心情啊，当下啊，都要在网络上分享，都要有人回应，有人点赞，有人关注，于是逐渐失去独处的能力。所以现在的我已经渐渐享受孤独了。别老问我人生如何如何，我的人生才刚开始。现在每天上午会跑步，做一些运动，专心做自己的事。午后心绪比较烦躁，就用在面对外界，例如上个网，回应一些人的留言。太阳下山就确实不太适合与人相处，看看电视剧，或者拿本书起来读。我想，我是人，不是信息接收器。那些更新的微博，更新的空间，更新着的微信，那些人到底和我有多少的关系呢？也开始学会记录。比如一个日程本，写下每天做的事情，还有做一些规划。更发现一些有趣的方式，在寻找美食方面。书里面提供一种方法。具体是：吃过一样东西就马上将味道记下来，以后不必再点，因为已经知道吃起来是什么味道。也开始会倾听，不太深入别人的课题，尊重他人处理自身问题的权利。书里说金钱让人丧失的，无非是他原本就没有真正拥有的，而金钱让人拥有的，却是人并非与生俱有的从容和沉重，金钱会让深刻的人更深刻，浅薄的人更浅薄。所以钱并不是什么不好的东西。我知道，可是知道并没有什么用。看吧，有钱，你可以去美国留学。初二你说要去美国。彼时我根本不知道出国读书是什么概念，也不能想象携巨款去资本主义国家烧。作者他说，人生90%的桎梏是来自于金钱不足。而剩下10%是无论有钱没钱都摆脱不了的。如果不是富二代，有对社会有清醒的认识，是个聪明人都会努力赚更多钱，以免受到生活的羞辱。解决了一些问题。比如。对父母不满越强烈，越说明我们把父母和自己看成紧紧的一体。但其实不是的，我们在这人世间碰巧相遇，我们彼此都是独立的个体。无论一个人拥有怎样的父母，都不能以此为借口停止追求属于自己的平静和幸福。接纳生活的差异，不要专注于此，不要在对父母的失望中停留太久，而要专注于自己。最孤独的人最亲切，受过伤的人时常笑得最灿烂，因为他们不愿意让身边的人承受一样的痛苦。抄写这段话的时候，总是想起你，你总是笑得那么的奇怪，但是我一直不知道你是不快乐的。直至你告诉我。比尔盖茨说。如果你遇到令你震撼甚至心碎的事，不要逃跑，去面对和解决，那将是你改变世界的时刻。所以我来啦，因为你还没有遵守承诺来找我。于是我自己来见你了。就让我们好好的解决吧，然后面向下一秒钟的世界。只要是有意义的事情，再晚去做都还是有意义的。比如面对你，虽然迟疑很久等待了很久痛苦了很久。但是我还是决定放下对你承诺的等待，我相信你的承诺你的保证是美好的，但是不要再给一次了，我不喜欢这种漫无止境的等待，希望一次次失落空的感觉。如果做不到，请千万千万，不要向我承诺。如果你承诺了请你努力做到，不要再有第二次，辜负我。希望是比恐惧更强烈的东西。你给的希望，是比很多东西更郑重的事情。而好好地说清楚，好好终结，也是一件郑重的事情。还是最喜欢奶茶的一段话。其实两人暂时无话可说也无所谓，相对无言，就暂时沉默，可以静静的躺在对方的怀里孤独，这是两人相处互相信任的极致表现，也是最高境界。或许有一天能把这个世界都走走吧，然后说再无地方可去了，都看遍了，然后依偎在你的怀里，过完剩下温暖的小日子。至于喜欢你这件事情嘛，没有什么好严重的，你也不用再劝说我啦。你是一个怎样的人，我会自己去感受啊。我喜欢你也许并不为什么理由，主要的原因，大概是因为你全然适合我的趣味。因此你也知道我是自私的。故不用因此感激我。还有啊第一次体会错爱所带来的羞辱感。不过这和你没有什么关系。根源是将自我价值和一次感情的成败捆绑在一起。这其实毫无意义，我们还没有恋爱呢，何况恋爱也需要眼光和运气，一次恋爱的成败与个人价值并无太大关联。不要给一个“你”强加过高的意义，去决定生命的价值和未来的走向。

《不可慢待的孤独》

12、不知道如何形容，拿到书的那一刻我就想马上翻看它，鉴于在上班，只能回家再看，现在这本书是我每天晚上睡觉前的心灵读物，我很喜欢书的封面，传达出一种孤独的情感，很符合我此刻的心境，当我阅读里面的文字时，就能感受到在作者犀利的语言下有自己非常独特的见解，写的那么深入于心，我很感谢有这本书每天伴我入睡，虽然我只是看了不到一半，但我想等我把这本书看完后，我的心态应该会有很大的变化。。。

13、不知道大家是否与我有同感，看到书名带“孤独”字眼的，总忍不住好奇，特别渴望好好阅读一番，一探究竟作者写了什么，比如《百年孤独》《心是孤独的猎手》《十一种孤独》《质数的孤独》《孤独六讲》《帆的孤独啊》《你的孤独，虽败犹荣》等等，因此我收藏了此类的多本图书，让“孤独”的它们不再孤独。也许这只是我个人的癖好，源于心里藏有大把大把的孤独。我第一眼见到《不可慢待的孤独》一书，亦是因为书名而产生莫名的亲切，但是我又担心这是一本网络红人写的一本心灵鸡汤文，此类图书见得太多了，眼睛都要“起茧”了……然而，当我翻阅此书的“自序”，我就被作者的文字吸引住了，这不是一本廉价的鸡汤文，而是立于现实高瞻远瞩提出独到看法与警醒的生活哲学书，让雾里看花的或无助的我们在看待女性成长、家庭关系、两性情感、工作困惑有更清晰的认识。第一部分关于“爱”——对自己的爱、对伴侣的爱、对父母的爱、对孩子的爱以及回应他人对自己的爱。开篇即是一副猛药，关于女孩第一次面对性。虽然我国自改革开放以来，思想观念日益开放，对于“性”的看法也没有封建社会那般传统狭隘，但是对于男女性观念仍然不够平等，比如男人谈了多次恋爱、有多次性经历都可以当作炫耀的资本，而女孩子呢？谈过几回恋爱就要遭到异样的眼光，而且男人对于女人的贞洁看得仍是如此之重，这种不平等令女人自己也感到“低人一等、自惭形秽”，因此正确看待“性”，是美好爱情、和谐婚姻生活的起点。之后的七篇文章角度丰富，包括如何看待女性私人经历、正确的爱情观、女性婚后角色的定义、育儿责任的平等、理性看待离婚等，而再之后的四篇与家庭之爱相关，《女儿与母亲的五场战争》和《听妈妈的话，只会更受伤》写出了很多女孩的成长经历，女孩对于母亲以爱的名义做出的诸多无语之事，是选择逃离还是无奈接受常常摇摆不定，也倍感压力，也许就在犹豫中长大了，但是在潜移默化中接受的教育后又重蹈母亲角色的旧辙，因为在这段岁月里，我们没有受到良好的指导。最后一篇是本章的总结，也算是升华，我喜欢这段话：爱的条件，是首先懂得爱自己，是首先从工具化的大机器中将自己救赎出来的智慧和勇气。第二部分，“星期天，和自己的心谈谈”，顾名思义，要静下来深入了解自己的内心。来自生活、工作、家庭的压力等，我们有时候过得太过匆忙，过于介意周围的社会的眼光，内心负重前行，没有停下脚步听听内心的声音。作者通过十四篇文章，从自身的角度为我们提供认知自我的启迪。我们曾受到这样的教育——要多多关注他人的生活、多关注民族与国家的命运、多读关注世界时事，要读万卷书、行万里路，诸如此类，但是，外面的世界纷繁芜杂，多元多样，要求我们时时处处关心关注，却忘记了关注自己。所以，我们是应该停下脚步，反观自身，尤其是内心世界深处。第三部分“我想给你写一封信”，以书信体的形式答复读者的困惑，关于生活、爱情、工作等，犹如知音姐姐一般。作者回答地得诚恳，没有高高在上的感觉，而是站在读者的角度，与读者平等对话，尽己所能提供合适的建议。这本书，我最喜欢的部分是第一部分，为女性发声，对于女性健康成长给予更多关照，作者凭着自己的人生经验和智慧，向我们传递正确的女性主义理念，既现代又不失传统，既清醒又不激进。再看书名，它不是文中某篇文章的标题（这样的例子太多），而是与序言相呼应，但是立于全文，我认为这里的“孤独”可以引申出更大的含义，孤独针对的是我们自身，我们在很长一段没有学会关注自身、关注内心的时光，它无奈又孤寂。从此刻开始，在每一个当下，学会了解自己的内心，学会等一等灵魂，塑造和谐自我。（虽然写得不够好，但是本评为原创，未经授权，禁止转载。）

14、在读这本书之前，是在《读者·原创版》上看到有本书的其中一篇文章，读完之后觉得作者描述的女性观点和我惊人的相似，仿佛找到了多年未见的老友，相见恨晚，于是我就在当当网上买了这本书，一点点地看，发现作者的很多观点是现代女性所需要具备的，但是现实却是现代女性所缺乏的，这不禁让人觉得是作者提出的观点过于超前，还是现代社会的思想潮流过于滞后，导致我们在接触到这些类似观点的时候都感觉较为新鲜，会在心中形成一定的心理落差，也只能成为现代女性努力的目标和标准，甚至是一个遥不可及的愿望；在中国这个重男轻女传统思想根深蒂固的国度，想要做到女性的完全解放是不可能的，也是不现实的，因为这样的思想随着中华文明流传了这么多年，不仅是男人认为这是理所应当的事情，许多中国女性也渐渐地养成了一种顺从和依赖的心理，在这方面就可以看出中国的现代文明程度其实还是相对落后的，本书也充分表达了现代女性主义的诉求，鼓励现代女性努力具备独立、自信、乐观和执着的性格。在传统思想中，女性在情感中往往被认为处于弱势的地

《不可慢待的孤独》

位，需要被呵护和疼爱，所以女性在两性关系中往往会扮演被保护的角色，感觉很被动，但其实在书中的观点来看，女性其实也是有主动追求自己幸福的权利，同样可以和男人一样，在情感世界中扮演保护对方的角色，如果在感情出现裂痕的时候也能够洒脱地放手，去寻找下一段属于自己的幸福旅程，不必去抱怨自己总是那个被男人抛弃的人，这对于刚刚失恋的人来说确实是一本治愈系的心灵鸡汤。

《不可慢待的孤独》

章节试读

1、《不可慢待的孤独》的笔记-第1页

如今看来，还是那么真实。深爱孙嘉遇

2、《不可慢待的孤独》的笔记-第130页

信仰那些向上的常识的人，有时会被周围人揶揄为“理想主义者”。但理想主义和实用主义并不矛盾，所谓的“理想主义者”只是深刻的理解了现实：这世上有那么些叫“规律”的东西，他/她愿意受它们的影响，然后付出力气，去做一个更值得自己尊重的人。

真正的理想主义者，不是目空一切的幻想家，而是知道那条“对的路”并不容易，却要借助某种力量走过去的人。

如果遇到一个坚决否认理想主义的人，我们不必太认真听他的理论，也不必费力去说服他。

3、《不可慢待的孤独》的笔记-第64页

家庭代际间出现了矛盾，至少是一种进步，说明起码其中乙方不愿意在一锅黑糊糊的粥里煮掉自我。有了自我的觉醒，才会有边界的崛起。对血亲产生质疑，也是一个人走向独立的必经之路。没有叛逆过的少年，几乎不可能成长为一个有所作为的成年人。

4、《不可慢待的孤独》的笔记-第200页

“女孩子耗费青春这么多年毕竟不容易”，是一句典型的男权社会话语。当一个社会将女人的青春视为她最大的价值，就意味着，随着年纪的增长，她不能像男人那样获取能力的增值和社会的认可，而是不断贬值。这背后隐藏着社会机会（尤其是婚恋机会）的不平等。许多男人对女权主义常常显示出一种本能的敌意，却不知道，一个性别能甩掉沉重的束缚，就是另一个性别的福祉。至少，在对女人没有年龄歧视的国度，你和一个女人分手，不至于悲伤这样言不由衷的道德负担。

福楼拜哭的是人性的悲剧，人又想要庸常生活，又想从庸常生活逃离的那种矛盾和痛苦。

文学让我们了解人性的广度和深度，当具体到个人生活，我还是要推崇恰当的理智，不是干瘪无情的理智，而是基于透彻理解的理智。

有魅力的人和生活，是不可能特别安全的，看起来，只有激情和理智兼备的人才能享有。

你越强大，你的选择范围就越广阔。一个人到中老年时，终于把自己的局限看得清清楚楚，就安然接受眼前的生活了。

做选择时，最艰难的阶段，具有最重要的意义，就是逼你看清楚自己。一个人就是在一次次选择中，塑造成为自己的。

5、《不可慢待的孤独》的笔记-第98页

尤其是童年的记忆，由于路途遥远，它们往往是隐匿的，扭曲的，又因为儿童的心智还很娇嫩，

《不可慢待的孤独》

无法理解和承受某些不快或痛苦的经历，于是这些经历就在不知不觉中悄悄沉入了记忆的深海。按照佛洛伊德的说法，这就是最可怕的深水怪兽，极有可能控制着一个成年人的言行模式，或毁掉他或她的一生。

佛洛伊德认为，人对难以承受的痛苦经历，有一种天然的逃避——不愿意想起和记得。特别是童年的难堪经历，会被打入潜意识的冷宫，但却又掌握了巨大的报复魔力，在日后每一个类似的情景出现时，当时的情绪和应激行为就会无意识地重现，形成一次次的锁链轮回。尽管，当事人不知道为什么，也可能早想不起当年的事件了。

童年经历是潜意识最丰富的资源，最危险的操纵者。

潜意识就是这样无形中控制你的行为，却又让你意识不到的东西。

人的天性里有比动物更强烈的疯狂，你混乱，包里，矛盾与冲突。佛洛伊德认为，人被原是本能驱动着，它是一种“性本能”，也是声明力量的源泉。

人，常常伤害自己，也伤害别人，尽管知道这不对，却从禁忌中得到快感——这一切，都是与理性及道德相背离的。

6、《不可慢待的孤独》的笔记-第77页

次闲谈中，一名男性友人谈及他一位“可怜”的朋友，他的朋友与妻子近期因二胎，时常发生争吵。这位“可怜”的朋友年龄不大，却已是一位可爱小女孩的父亲。因这位朋友是家中独子，父母希望有一男孙可以传承香火，便要求他们夫妻俩生二胎，父母话里话外都是要他们为家里添男丁，各种无处宣泄的压力，导致夫妻经常吵架，即使妻子正在孕期，也无法避免。听至此处，我忍不住插问：“那你朋友是什么想法？”“自然他也想要一个儿子啊！他告诉我们，如果他老婆二胎再生女孩，他会当场晕在那。”这样的对话难免令人唏嘘，做为女孩我确实受过老一辈人“重男轻女”思想不少伤害，由此对“重男轻女”这样迂腐的思想深恶痛绝。

男人总会站在男人角度考虑问题，女人亦然。所以请不要苛求我以下的言论客观不偏颇。《不可慢待的孤独》里“爱的条件，是首先懂得爱自己，是首先从工具化的大机器中将自己救赎出来的智慧和勇气”和“对得起自己和对方，保护彼此免于受社会奴役的苦难，就无愧于爱这一称呼了”这两句话深得我心，这位友人的朋友将自己定位成传宗接代的工具，并强行要求妻子与其一样，沦为生育的工具。其经历虽并非无可怜之处，但我看到更多的是人性的自私与盲从。而他的妻子做为被动承受，这个家庭附加给她的压力和信念，不可谓不可怜。她既要忍受生育前的各种不适，又要面对丈夫家庭内部的矛盾与压力。而她的丈夫不仅未曾想过救她脱离奴役，甚至与那狭隘的“香火传承”观念来一同奴役她。我不知道这对年轻的夫妻间是否有爱，但此时我所看到只是两台冰冷的工具。就如同《爱，当然是有条件的》里外婆的远房亲戚与作者的女同学，他们的爱从未全然，我们亦无法做到全然，所有的爱都标注上条件，这条件是我们跳不出的泥潭，但画地为牢的相互为难却一直都是我们甘愿承受的。

7、《不可慢待的孤独》的笔记-第129页

人只有在不害怕的时候，才能做出正确的选择。

只要有意义的事，再晚去做都还是有意义的。

希望是比恐惧更强烈的东西。

《不可慢待的孤独》

相信你的直觉。

给自己鼓励，不能总是按着别人说的去做。

只有当你学会了如何去爱，你的生命才不会稍纵即逝。

8、《不可慢待的孤独》的笔记-第110页

许多男人讨厌拜金的女人，女人亦是非常厌恶拜金的男人。但关于爱钱，我向来觉得是无可厚非的。甚至在某次与人争辩时，我曾说：“即便如此你也不能反驳，金钱能为人带来安全感。”当时争辩的原因始关于拜金女背后故事的不同看法，我始终认为人许多不确定的思想皆源于过去的伤害，拜金女也不是一出生就拜金，能萌生出这样的思想，也绝非单纯的虚荣攀比心理作祟。至于拜金女爱钱的方式是否正确，我不想去评论，因为听过太多的情非得已的故事，我不知道这些故事的机率有多高，但我相信每上人都必须为自己的选择承担后果，无论好坏。

9、《不可慢待的孤独》的笔记-第23页

P23 爱情的虚妄，是因为它难以长久，而爱情的真实，使他即使瞬间存在过，也是确切的无法替代的幸福。

P37 衡量一段感情有多美好，不是看它开端的样子而是看它结束的样子。

P46 貌合神离的婚姻，虚伪空洞的情感，只会让孩子看到对生活的讲究和敷衍，体会到情感上的无奈与无力，养成逃避真正问题的习惯。

P95 Positive emotion trumps negative emotion time.(正面的情感总是比负面情感更有力量。)

P101 理性仅仅知道它已经知道的东西。可是人的天性却在整个德起作用，天性中所有的一切，有意识和无意识，哪怕它胡作非为，但它毕竟活着。

P130 常识永不嫌啰嗦和重复，恰恰是因为常识最容易被再三遗忘。

P134 “愿意”示弱“的人能得到更多关注，并不是只有在爱情里才会发生的事。”会哭的孩子有奶喝“，是一种生物进化的选择。在群居性动物中，大声表达需求的个体，更容易获得资源。

P135 最好的爱情，是敢于保持自我的独立性，又敢于放下防御柔软下来。

P209 我坚信热爱阅读和文学的人，幸福值更高。

10、《不可慢待的孤独》的笔记-第184页

就是那最后一点看自己究竟能往前走多少的倔强，让我第一次体会到了人所具备的意志力与生命力。我一直以为我心如死灰，但我错了。一种力量从我搏动的传递出来，虽然微弱，但坚定清晰，无论结果如何，关于生的这个谜语，我开始做好准备去解答它了。我见过它的底牌，它不能再拿我怎么样，它对我的苛刻，激发了我的不服。

《不可慢待的孤独》

11、《不可慢待的孤独》的笔记-第102页

人有许多本能和欲望，其中一些和我们的道德感产生了严重的冲突，他们被意识屏蔽掉，却又确切地存在着，使我们陷入无休止的痛苦与焦灼之中。直到有一天，我们的意识之光找到了那些可怕的念头，我们终于明白：原来我就是有这么原始，丑陋，邪恶的一面。当一个人，明白他的局限和龌龊之后，他反而通向了更多的自由。

柏拉图说：只要受理性灵魂支配，你就不会被生物或情欲的直接满足所牵引。佛洛伊德却告诉我们：本能和欲望永远不会消失，不管你用什么方法去抑制，你所能做到的，不过是终于肯诚实地面对其中的一小部分。

12、《不可慢待的孤独》的笔记-第30页

在婚姻迷惑的时候偶然看到这本书，原本想着利用读书时光来填补内心的不安与纠结，却意外的看到了笔者书中的另一个自己，豁然开朗。

--娜拉啊，如果只知道愤怒和不满，却又没有多大力气，确实走不了太远。

13、《不可慢待的孤独》的笔记-第90页

很久没看书了就在豆瓣上浏览了一下，注意到这本书主要有两点：一个是因为它属于心理类，另一个是因为“孤独”这个关键词。

收到书之后，发现封面也很喜欢，和书名很契合。一个让人感觉到最有安全感的姿势，也是生命最原始的姿势。

工作以来一直都对自我剖析和孤独这两个话题感到迷惑。我究竟想要的是什么？为什么这么害怕孤独？一个人的想法还是有限，所以时不时会希望通过看书来获得一些答案。

其实我觉得这本书更多的像是散文集，到目前为止看的内容和书名并不是那么有关联。主要还是从女性的角度提出了一些社会上存在的不合理现象，以及作为女性应该怎么样去看待和做出正确的选择。书中还是提到了很多有道理的内容，我之前没有领悟到得。

不管是离婚，婆媳关系，恋爱还是生儿育女，由于每个人都是独立的个体，我们首先要爱护的还是自己，所以都不能以世俗的一些陈旧观念和习俗来硬性地约束自己。只有自己活得开心自在了，其他的事情也会跟着好起来的。

其实我觉得看到现在，关键词就是“爱自己！”。

凌晨两点多被梦惊醒了。醒来之后发现心跳好快~又是梦见了因为弟弟和爸妈争吵的场景，用力嘶喊的最后一句话是：“别把我逼急了，不然我就去跳河。”难道是因为睡觉前看了书吗？里面提到了被陈旧观念束缚而相互伤害对方的问题。

说实话，小时候一直被灌输着你是姐姐要让着弟弟的思想，即使他是错的，无理的。虽然父亲是中学教师，但其实骨子里农民的思维方式还是存在的，重男轻女就是其中一种。小时候反而不怎么明显，觉得我妈更严重。但是现在反而觉得我妈比较开通，我爸比较固执了。可能是因为这个原因，心底里

《不可慢待的孤独》

我还是有些许的不放心的。但从我妈愿意把存折密码告诉我来看，她应该还是会对我好的吧？我现在也不可能让他们把我之前寄放在他们那里的东西马上还给我。

可能是因为从小受到了一些不公平待遇，心里比较排斥姐弟的情况，如果说可以生两个小孩，更倾向于哥哥妹妹的情况。我不知道父母会不会像我一样去思考这些问题？思考作为一个个体人我们应该怎么做。我也是不太敢和他们交流这些话题的，因为我担心他们认为我这是在向他们申诉。毕竟让他们承认自己做错了是不易的。那就需要我自己去消化。但我认为解铃还须系铃人，我最多可以做的是理解他们的局限性，要做到释怀还是需要进行沟通的。但是我认为目前的沟通并不是那么的顺利，今天晚上将书上的一句话在微信群上发给我爸，然后并没有什么回应。或许他会觉得可笑，心里想：“让我尽力变得像你们？怎么可能？”

也不期待那么多，只希望通过一代代的觉醒，我们的社会关系会越来越和谐吧~能够从一些陈旧的思想枷锁当中解放出来。

平时很少写东西，因为从小作为就不怎么好。今天愿意半夜起来记录这些内容也是为了能够让心里稍微好受一些。父母无意之中或许伤害到了我们，而我们并没有意识到那是一种伤害。

14、《不可慢待的孤独》的笔记-第121页

当我们看到类似的犯罪新闻时，更多的是愤怒和问责，而不会去追踪受害者的未来。

当我们关怀一个人时，会从心灵层面去关怀他的痛楚，才能说这是一个文明社会。

《不可慢待的孤独》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com